

# 野球・ゴルフ―球との関わり―

須賀 義隆

野球との関わりは、5歳のときから始まり65年間にも及んでいる。記憶を辿ると、その当時は貴重であった古新聞を丸め、その外側に古布を被せ、今にも朽ちて解けかけて、ぼろぼろに成りそうな紐を巻きつけて、球状のボールと称するものを作り、自宅の裏側にある空き地の泥壁に、その球らしき物を当て跳ね返りをキャッチし、変化を楽しみながら何度も繰り返す、日が暮れることも忘れ遊んでいたことを記憶している。そのことが球と関わる私のスポーツの原点と成っているのではないだろうか。

小学校に入学してからは、近所に同学年や1、2歳違いの友達が沢山おり、遊ぶことには事足りぬ状況であった。帰宅するとランドセルを玄関横の廊下にはうり投げるように置き、一目散に川向こうにある小さな広場に走って行ったものだ。その場所には何時も数人の友達が集まっていて何かの遊びに興じていた。その当時は今のようにサッカーはあまり盛んでなく、殆どの遊びは野球が主であった。私は子供のころから運動能力があり、走る、投げる、捕る、跳ぶことは、優れていたようだ。今思うと「体育の教員に成る原点」ではなかったかと思われる。その広場に行くことが毎日のように楽しみであり、日が暮れるまで遊び興じていたことを今でも鮮明に記憶している。明日が早く来ないかと、日が明けるのが待ちどおしい毎日であった。

## スポーツと遊び

「人間は、子供も大人も多少にかかわらず遊ぶことをしており、その意味から遊ぶことを知らない人間はいないといえる。“Sport”の本質的要素は気晴らし、うさ晴らし、遊戯、娯楽であり、生物が新しい課題にぶつかって疲れたときに、消耗したエネルギーを回復するための手段として遊びが起こるというこ

とで、人間が勤労の緊張から解放されたいと望むとき、休養や睡眠といった方法だけでなく、活動休養を求めるときもあり、この活動休養の大部分が遊びである。遊びは、心のゆとりであるという。あくせく働かされている状態では、ゆとりを感じるひまさえもなくなってくる。ゆとりは遊びにおいても、労働においてもこのように時間的な余裕によって導きだされるものである。」

中学時代は、松山城の中腹に位置する城東中学校で3年間野球に興じていた。あまり練習も厳しくなく、先生も毎日来て丁寧な指導をして下さったわけでもなく、他のスポーツのバスケットボールやテニス等、他の部員に混じって遊んでいた。

その事で野球以外のスポーツも出来るようになり、体育の教員に成るべく準備をしていたように思われる。

高校時代も、松山城の南側に位置する城南高等学校に入学することになり、野球部に所属し3年間野球に興じた。世間で言う野球の名門高校ではなく、入学すると同時に野球部が出来て上級生も存在せず、部員数も僅か10名程度で野球の指導が出来る先生も存在せず、部員達でアイデアを出し合い手探りの状態で練習をしていたことが印象に残っている。

今思えば、相手チームに勝てるような練習をしていたようではなかった。1年次に、夏の予選大会に初参加しコールドゲームで負け、散々だった記録が古ぼけたノートに残っている。部員全員がこれではいけないと奮起し、練習方法を厳しいものに変え毎日のように無我夢中で練習に取りくんだ。その成果が出たせいか3年次には3回戦迄に進むようになり、その時に初めて、練習を積み重ねることの貴重さ、努力をすることの大切さを身をもって体験することが出来た。

大学に進学するか、自宅の家業（水道店）にするか、地元の民間企業に就職するか悩んだ末、大学の先輩の紹介で、特待生として国士舘大学に入学することが出来、学部の選択も政経学部か体育学部か迷った末、体育が好きだった理由で体育学部になりました。体育学部に決定したことが、今思えば、48年間も教員生活を続けることが出来た大きな要因にもなっています。当時は学生監制度があり、学業に関すること、悩み事相談まで丁寧に指導して下さる先生がお

り、野球部員の中で体育学部 に所属していた1年生は二人だけで、他の部員は政経学部 に所属していました。体育学部 では卒業することも単位を取得することも安易でないことから、学生監に相談したところ、大丈夫、私が卒業するまで面倒をみてやるから安心して野球を続けなさいと言われ、その言葉を信じて体育学部 に留まることにしました。体育の指導者として必要な教員免許も取得することが出来ました。体育学部 に留まったことが、好きな体育に関わりをもち、国士舘大学の教員として、学生達と接して楽しく指導を続けられた大きな要因となっています。

大学を卒業してからは、付属の高等学校の教員として採用され、1年目からクラス担任を担当することになり、経験不足も伴い苦労したことを今も思い出します。その後、野球部の監督を5年間続け一生懸命に国士舘高校の名誉の為に頑張ったのですが、あまり良い成績をあげることもできず、もうそろそろ引き際かなと思案している時期に、教養部が新設されることになり、運よく、保健体育部に採用されることになりました。野球、テニス、バスケットボール、ゴルフ等の得意な種目を担当し、安定した教員生活でしたが、その最中、教養部が解体され政経学部政治学科に所属することになり、最初は不安もありましたが、政経学部の皆様方は我々を快く受け入れてくださり、最後迄充実し快適な教員生活を送らせて頂きました。感謝申し上げます。

「健康が第一」

## ゴルフ

ゴルフは楽しく、難しく、奥が深いスポーツです。小鳥のさえずりを聞きながら、池では鯉や鮒や白鳥、丘ではキジや山鳩、ラッキーなときには、リスや鹿などにお目にかかることがあります。プレーも楽しみですが、ゴルフ場でのような光景に出会えたときは、心安らぎ清々しい気持ちになるものです。誰しもが良いスコアでプレーをしたいと思うのは当たり前ですが、ゴルフはスコアだけではなく、このような事も動きや考え方と同時に人間性も高めていくも

のだと思います。ゴルフを通じて様々な人との出会いがあり、ふれあいがあります。ゴルフを通じて人間性を高めていただきたいものです。

#### アプローチショット

グリーン周りのショットは、パットと同じようにスコアメイクには重要で、微妙なタッチとクラブ選択の判断力が要求されるものです。ボールを運ぶように寄せるランニングショットや、ピッチ＆ランに近いローピッチショットや、ハイショット（ロブショット）の基本があります。

グリーン周りの芝は、通称花道と呼ばれる箇所以外は丁寧に刈り込まれた状態ではありません。アプローチがしやすく平坦な場所もありますが、コースによっては砲台グリーンに成っていて、下から打ち上げなければならない場所や、芝目が逆目になっていてクラブが芝に負けてしまう所もあります。夏の時期にはラフが伸びきっていて、完全にボールが芝の中に埋まりボールが見えない状況もあります。それらの状況を的確に判断してクラブ選択をします。決して無理な考え方をしないことです。

距離感をつかむには、感性が必要となります。グリーンには、上り傾斜と下り傾斜、左に曲がる（フック）傾斜と右に曲がる（スライス）傾斜があり、その傾斜を完全によみきるのは大変やっかいですが、経験と練習しだいでは、つかめるようになってきます。

#### グリーン周りアプローチショットのポイント

- グリップ(握り方)は、ドライバーやミドルアイアンの握りと同じと考えてよい。グリップの先端からシャフトに近い部分 5cm 前後のところに指先がくるように握ります。ボール・コントロールには最も適している部分だからです。



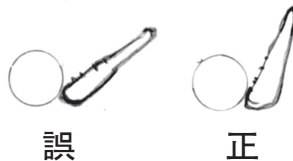
- 足の位置は最も重要になります。まず、ボールの中心と右足つま先を一直線に結ぶ線に保つことです。



- 左足を右足側に近づけ、踵と踵との間隔を3～5cmにします。左足の爪先をややオープンにして構えます。



- 左足に体重をかけ、左足外側の部分に重心を多くおき、左足重心にして構えます。そのときに大切なことは上体の力を抜きリラックスして楽な姿勢をとることです。
- ハンドハーストを保ちながら、グリップ部分がクラブフェースよりも左足側になるようにします。クラブのフェース面は、上向きではなく、バター面の角度と同じように面を立てるようにします。

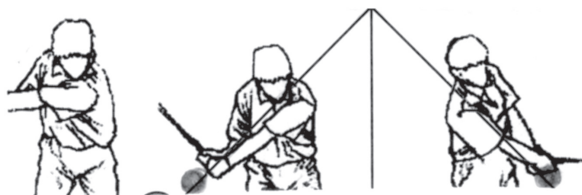


- テークバックは、傾斜に沿って真直ぐ後方にとります。左肩からクラブを引くきっかけをつくり、それと同時に、リーディングエッジから動き始め

## 野球・ゴルフー球との関わりー（須賀）

ることも意識します。

- 振り子の原理で動くことを意識します。距離に合わせ振り幅を計算しながら素振りをします。肩と肘と手の三角形の形を崩さないようにすることが大切です。



- ボールと芝の間にクラブを入射させることが最も大切で、手首をかえさないで、そのままフォローを出すことを心がけましょう。
- 膝の上下動を抑えることです。（上から下への動きを意識せずに、横から横へ動く、パターを流すアプローチ感覚でフォローをだします）



- 体重移動は必要ですが殆どしなくて良いでしょう。極端な動き早い動きもしないようにします。

「自然の中で遊び幸せな気分でゴルフを楽しみましょう」